

GROUPE AVENIRS

ASPTT Nancy Natation



Le sourire des nageurs avec une médaille après une belle compétition



LE GROUPE AVENIRS

Présentation du groupe Avenirs :

Le groupe Avenirs compétition est le deuxième groupe du pôle compétition.

Quelle tranche d'âge ?

Nous sommes sur les catégories d'âge 2013 et + pour les filles et les garçons

Quel niveau de natation ?

Les nageurs sont capables de nager le crawl, le dos et la brasse, ainsi que le papillon. Ils savent plonger, réaliser les culbutes et une envie de progresser et de participer aux compétitions

Quels objectifs ?

L'objectif de ce groupe est de travailler dans un cadre de travail sain et adéquat à la progression afin de développer les 4 nages.

Quel projet ?

Nous voulons instaurer une culture de l'entraînement, prendre du plaisir à s'entraîner et à faire des efforts ainsi qu'une culture de la compétition en se reposant sur les valeurs du club.



LE SUIVI ET L'ENCADREMENT

Quel est l'accompagnement des nageurs ?

Il y a un entraîneur pour l'ensemble du groupe qui peut être accompagné par un(e) stagiaire.

Une rotation aura lieu, chaque semaine l'entraîneur du groupe benjamin prendra en charge les autres groupes. Il y a un double objectif, le premier est d'apporter aux nageurs une approche de travail différente mais orientée sur le même but, le second objectif est de garder un lien, une cohérence entre les groupes ainsi que d'avoir une vision globale de l'évolution du nageur.

Le référent :

- Entraîneur(s) :
- Thibault Peltret (thibaultpeltret.aspttnancy@gmail.com), Piscine du Lido

LES STRUCTURES

Dans quelle(s) piscine(s) se déroulent les entraînements ?

- Les cours se dérouleront exclusivement à la piscine du Lido (rue Virginie Mauvais à Tomblaine)



LES HORAIRES D'ENTRAÎNEMENT

Quels sont les horaires des entraînements ?

Lundi 17h00-18h15

Mercredi 17h30-19h

Vendredi 17h-18h

Samedi 11h-12h30

Est-ce qu'il y a de la PPG ?

Nous faisons 5 à 10min de préparation physique générale dans la séance, pour préparer les enfants à la séance.

La préparation physique général est importante pour leur donner certaines habitudes et routines, prévenir des blessures et faire des exercices ludiques hors de l'eau. (Coordination, gainage, placement, équilibre)

Des stages ?

Les stages se dérouleront durant la 2^{ème} semaine des vacances de la toussaint, d'hiver et de printemps. Deux de ses trois stages sont obligatoires.

Les compétitions?

Il y a environ une compétition par mois dans l'année, il est fortement demandé pour ne pas dire obligatoire d'y participer. Ces compétitions sont ludiques et très bien encadrées, il s'agit surtout d'un premier pas vers la compétition, de se tester et de voir si l'on progresse au cours de l'année.



ASPTT Nancy Natation



Contact Asptt Nancy Natation

45 Avenue du général Leclerc

Tél : 0383539068

Mail : resp.natation.aspttnancy@gmail.com

Site : <https://nancy-meurthe-et-moselle-natation.asptt.com/>



Facebook : Asptt Nancy natation



Instagram : Asptt Nancy natation